

Ecoducten tussen natuur en gezondheid

Dirk Avonts

Universiteit Antwerpen

(Zorg en natuurlijke omgeving)

Hoofdredacteur Huisarts Nu, Domus Medica

Een natuurlijke omgeving is niet alleen aangenaam, maar voedt de gezondheid!

- Veel epidemiologisch bewijsmateriaal:
 - Stressreductie: direct en op langere termijn.
 - Behoud mentale gezondheid: angst, depressie.
 - Verlaagt cardiovasculair risico.
- Werkingsmechanismen:
 - Bewegen (in de natuur).
 - 'Zien' van een natuurlijke omgeving.
 - Sociaal contact.
 - Microbioom: gastro-intestinaal, op de huid.

Welke dosis natuur is werkzaam?

‘Natuur op voorschrift’.

- Een pediatrie eerste lijn kliniek uit Oakland (California) gaf 78 ouders counseling over de gezondheidsvoordelen van verblijf in een natuurlijke omgeving en gebruikte volgend voorschrift:

"Ga buiten naar een plek in de natuur, 3 x per week gedurende ten minste 1 uur. Hier is een kaart van de natuurplekken in jouw omgeving, en informatie hoe je ze kan bereiken."

- 50 ouders werden extra ondersteund met het aanbod van 3 georganiseerde natuurbezoeken met picknick.

Evolutie van stressparameters na 3 maanden.

Stress-parameter	Bij de start	Na 3 m	% verschil	P-waarde
Stress-score	18,83	17,12	9%	0,02
Natuurbezoeken voorbij week	1,58	2,80	77%	0,0004
Eenzaamheids-score	5,42	4,39	19%	0,0001
Cortisol in speeksel	0,18 mcg/dL	0,12 mcg/dL	39%	0,0008

Wat was het effect van de groep met extra ondersteuning?

Wat was het effect van de groep met extra ondersteuning?

- Slechts 28 van de 50 ouders (met aanbod van extra ondersteuning) nam deel aan ten minste 1 van de georganiseerde bezoeken.
- De resultaten op niveau van stressreductie zijn vergelijkbaar met de groep aan wie geen extra ondersteuning werd aangeboden.
- **Een natuurvoorschrift is voldoende!**

Razani N, Morshed S, Kohn MA, Wells NM, Thompson D, Alqassari M, et al. (2018)

Effect of park prescriptions with and without group visits to parks on stress reduction in low-income parents: SHINE randomized trial.

PLoS ONE 13(2):e0192921.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192921>

Bruggen met wetenschappelijk onderzoek.

- **Observationeel onderzoek**
 - Kwantitatief en kwalitatief
- **Vergelijkend, gerandomiseerd onderzoek**
 - Welke 'soort' natuur werkt het best?
- **Contact met natuur: als medicijn**
 - Minimale effectieve dosis
 - Onderhoudsdosis
 - Therapietrouw
- **Implementatieonderzoek**
 - Wat werkt in de realiteit?

Weten we voldoende om te (be)handelen?

JA

Drempel verlagen om bestaande natuur te bezoeken.

- Openingsuren van parken
- Veiligheidsgevoel tijdens verblijf in de natuur
 - Sociale controle
 - Netheid
- Verblijfscomfort
 - Paden berijdbaar voor buggy's, rolstoelen en rollators
 - Rustbanken
 - Attractieve omgeving
 - Activiteiten in de natuur
- Toegankelijkheid en bereikbaarheid

Weten we voldoende om te (be)handelen?

JA

Drempel verlagen om bestaande natuur te bezoeken.

- Openingsuren van parken (**lokale overheid**)
- Veiligheidsgevoel tijdens verblijf in de natuur
 - Sociale controle (**parkwachters**)
 - Netheid (**reinigingsdienst**)
- Verblijfscomfort
 - Paden berijdbaar voor buggy's, rolstoelen en rollators (**parkinrichting**)
 - Rustbanken (**parkinrichting**)
 - Attractieve omgeving (**parkinrichting**)
 - Activiteiten (**cultuur en sport**)
- Toegankelijkheid en bereikbaarheid (**stadsplanning**)

Inrichting van een therapeutische natuuumgeving

Wetenschap reikt de informatie aan.

- **Lokaal beleid** en **bewoners** voeren uit:
 - Mini-natuur ter grootte van tennisveld
 - Samen tuinieren
 - Ontharding en vergroening van (voor)tuinen
 - Geveltuinen
 - Ontsluiten van natuur verstopt achter huizen
- Doelstelling van **stadsontwikkeling**:
 - Iedereen woont op wandelafstand van een natuurplek
 - Sturing gemotoriseerd verkeer ten voordele van de actieve weggebruiker

Bezoek van een natuurlijke omgeving als gezondheidspromotie

- Natuur op voorschrift
 - Bewegen op verwijzing (**huisartsen**)
 - Aanpak chronische aandoeningen (**specialisten en huisartsen**)
 - Onderdeel therapie bij mentale problemen (**geestelijke gezondheidszorg**)
- Dagelijks bewegen in de natuur (**lokale overheid**)
 - Winkels op wandelafstand
 - Aantrekkelijk traject voor iedereen
 - Ondergrond
 - stoepranden
- Behoud en uitbreiding van natuurplekken
 - in bewonersgebieden (**landelijke reglementering**)